

# Paquetes Missouri WIC de Alimentos para la Mamá y el Bebé

Opciones de alimentación

Desde el nacimiento hasta 1 mes

1 a 3 meses

4 a 5 meses

6 a 11 meses

Amamantar completamente



Cada mes el bebé recibe:

**Leche materna - ¡Lo único que el bebé necesita!**

Leche materna  
24 onzas de cereal para bebé  
Hasta 64 frascos de frutas y verduras para bebé  
Hasta 31 frascos de carnes para bebé

Cada mes la mamá recibe:

5 galones de leche – descremada o hasta con 2% de grasa  
1 lata de leche evaporada  
2 libras de queso  
2 docenas de huevos  
3 jugos de 46 o 12 onzas (en lata o congelado)  
36 onzas de cereal  
1 libra de pan o tortilla de trigo integral  
1 libra de frijoles secos O  
4 latas de frijoles de 16 onzas<sup>1</sup>  
18 onzas de crema de cacahuete  
30 onzas de pescado en lata  
Cheque por \$10 para frutas y verduras

5 galones de leche – descremada o hasta con 2% de grasa  
1 lata de leche evaporada  
2 libras de queso  
2 docenas de huevos  
3 jugos de 46 o 12 onzas (en lata o congelado)  
36 onzas de cereal  
1 libra de pan o tortilla de trigo integral  
1 libra de frijoles secos O  
4 latas de frijoles de 16 onzas<sup>1</sup>  
18 onzas de crema de cacahuete  
30 onzas de pescado en lata  
Cheque por \$10 para frutas y verduras

5 galones de leche – descremada o hasta con 2% de grasa  
1 lata de leche evaporada  
2 libras de queso  
2 docenas de huevos  
3 jugos de 46 o 12 onzas (en lata o congelado)  
36 onzas de cereal  
1 libra de pan o tortilla de trigo integral  
1 libra de frijoles secos O  
4 latas de frijoles de 16 onzas<sup>1</sup>  
18 onzas de crema de cacahuete  
30 onzas de pescado en lata  
Cheque por \$10 para frutas y verduras

5 galones de leche – descremada o hasta con 2% de grasa  
1 lata de leche evaporada  
2 libras de queso  
2 docenas de huevos  
3 jugos de 46 o 12 onzas (en lata o congelado)  
36 onzas de cereal  
1 libra de pan o tortilla de trigo integral  
1 libra de frijoles secos O  
4 latas de frijoles de 16 onzas<sup>1</sup>  
18 onzas de crema de cacahuete  
30 onzas de pescado en lata  
Cheque por \$10 para frutas y verduras

Amamantar parcialmente



Cada mes el bebé recibe:

**Leche materna sólo para aumentar el suministro de la mamá.**

Leche materna y hasta 4 latas de formula en polvo<sup>2</sup> (hasta 13 onzas de fórmula al día)

Leche materna y hasta 5 latas de formula en polvo<sup>2</sup> (hasta 15 onzas de fórmula al día)

Leche materna y hasta 4 latas de formula en polvo<sup>2</sup> (hasta 13 onzas de fórmula al día)  
24 onzas de cereal para bebé  
32 frascos de frutas y verduras para bebé

Cada mes la mamá recibe:

**Se recomienda la lactancia materna total durante el primer mes para aumentar la dotación de leche de la mamá.**

**La mamá recibe alimentos para la lactancia total.**

4.5 galones de leche – descremada o hasta con 2% de grasa  
1 lata de leche evaporada  
1 libra de queso  
1 docena de huevos  
3 jugos de 46 o 12 onzas (en lata o congelado)  
36 onzas de cereal  
1 libra de pan o tortilla de trigo integral  
1 libra de frijoles secos O  
4 latas de frijoles de 16 onzas<sup>1</sup>  
18 onzas de crema de cacahuete  
Cheque por \$8 para frutas y verduras

4.5 galones de leche – descremada o hasta con 2% de grasa  
1 lata de leche evaporada  
1 libra de queso  
1 docena de huevos  
3 jugos de 46 o 12 onzas (en lata o congelado)  
36 onzas de cereal  
1 libra de pan o tortilla de trigo integral  
1 libra de frijoles secos O  
4 latas de frijoles de 16 onzas<sup>1</sup>  
18 onzas de crema de cacahuete  
Cheque por \$8 para frutas y verduras

4.5 galones de leche – descremada o hasta con 2% de grasa  
1 lata de leche evaporada  
1 libra de queso  
1 docena de huevos  
3 jugos de 46 o 12 onzas (en lata o congelado)  
36 onzas de cereal  
1 libra de pan o tortilla de trigo integral  
1 libra de frijoles secos O  
4 latas de frijoles de 16 onzas<sup>1</sup>  
18 onzas de crema de cacahuete  
Cheque por \$8 para frutas y verduras

Lactancia no materna



Cada mes el bebé recibe:

Hasta 9 latas de formula en polvo<sup>2</sup> (26-27 onzas de fórmula al día)

Hasta 9 latas de formula en polvo<sup>2</sup> (26-27 onzas de fórmula al día)

Hasta 10 latas de formula en polvo<sup>2</sup> (29-30 onzas de fórmula al día)

Hasta 7 latas de formula en polvo<sup>2</sup>  
24 onzas de cereal para bebé  
32 frascos de frutas y verduras para bebé  
(20-21 onzas de fórmula al día)

Cada mes la mamá recibe:

3 galones de leche – descremada o hasta con 2% de grasa  
1 lata de leche evaporada  
1 libra de queso  
1 docena de huevos  
2 jugos de 46 o 12 onzas (en lata o congelado)  
36 onzas de cereal  
1 libra de frijoles secos O  
4 latas de frijoles de 16 onzas<sup>3</sup>  
Cheque por \$8 para frutas y verduras

3 galones de leche – descremada o hasta con 2% de grasa  
1 lata de leche evaporada  
1 libra de queso  
1 docena de huevos  
2 jugos de 46 o 12 onzas (en lata o congelado)  
36 onzas de cereal  
1 libra de frijoles secos O  
4 latas de frijoles de 16 onzas<sup>3</sup>  
Cheque por \$8 para frutas y verduras

3 galones de leche – descremada o hasta con 2% de grasa  
1 lata de leche evaporada  
1 libra de queso  
1 docena de huevos  
2 jugos de 46 o 12 onzas (en lata o congelado)  
36 onzas de cereal  
1 libra de frijoles secos O  
4 latas de frijoles de 16 onzas<sup>3</sup>  
Cheque por \$8 para frutas y verduras

**La mamá ya no es elegible para recibir beneficios.**

<sup>1</sup> Alubias, frijoles pintos, garbanzos o frijoles rojos.

<sup>2</sup> Lata de fórmula estándar de 12.9 onzas.

<sup>3</sup> Para las mujeres que no amamantan, otra opción son 18 onzas de crema de cacahuete en lugar de frijoles en lata.



## ¿Por qué Missouri WIC no ayuda con la fórmula durante el primer mes?

La leche materna es todo lo que su bebé necesita durante los primeros seis meses de vida. El primer mes es cuando usted y su bebé están aprendiendo a amamantar y su suministro de leche se está estableciendo. Darle fórmula puede reducir su suministro de leche y provocar un destete temprano. WIC desea que todas las mujeres tengan éxito con la lactancia continua. Recuerde, amamantar se basa en la oferta y la demanda. Mientras más amamante, producirá más leche materna.

## Beneficios de amamantar para el bebé

### Leche materna:

- Contiene todos los nutrientes que su bebé necesita durante los primeros 6 meses de vida.
- Cambia conforme cambian las necesidades del bebé en crecimiento.
- Lo protege contra enfermedades como infecciones de oído y respiratorias.
- Reduce el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SMSI).
- Reduce el riesgo de alergias, asma, diabetes y algunos tipos de cáncer en la niñez.
- Es fácil de digerir, por lo que los bebés lactantes tienen menos gases y cólicos, escupen menos y tienen menos diarrea y estreñimiento.
- Fomenta un desarrollo óptimo del cerebro: los bebés que amamantados con leche materna son más inteligentes.

## Beneficios para la mamá que amamanta

### Amamantar:

- No requiere preparación.
- Siempre está convenientemente disponible.
- Ahorra dinero.
- Le ayuda a bajar el peso que aumentó durante el embarazo.
- Ayuda a que el útero vuelva a su tamaño normal y reduce las hemorragias después del parto.
- Puede reducir el riesgo de la osteoporosis, cáncer de mama y cáncer en los ovarios.
- Crea un nexo especial entre usted y su bebé.

## Consejos para amamantar con éxito

- Trate de amamantar a su bebé en la sala de partos lo más pronto posible.
- Mantenga el contacto piel con piel con su bebé lo más posible.
- Amamantar pronto y de manera frecuente contribuirá a establecer su suministro de leche para satisfacer las necesidades de su bebé.
- Amamante a su bebé conforme se lo pida: de 8 a 12 veces al día.
- Evite los biberones y los chupones hasta que usted y el bebé hayan aprendido a amamantar.
- Evite el agua y los suplementos en fórmula. La leche materna es todo lo que su bebé necesita.
- Amamantar no debe ser doloroso. Si experimenta dolor, busque ayuda.
- ¡Relájese y disfrute de su bebé!

[www.dhss.mo.gov/wic](http://www.dhss.mo.gov/wic)

